

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH TANPA AWALAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI No. 52/IV KOTA JAMBI

Ilham

*Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Porges Universitas Jambi
Kampus Pinang Masak KM 15 Mendalo, Jambi*

Abstrak

Permainan tradisional saat ini hampir terpinggirkan dan tergantikan dengan permainan modem, dengan alat yang serba modem pula. Hal ini terutama karena pesatnya perkembangan teknologi yang mendukung dan memproduksi berbagai jenis permainan anak. Padahal permainan tradisional yang diwariskan secara turun temurun memiliki faedah yang tidak sedikit, di samping dalam melestarikan budaya sebagai karakter bangsa, juga bermanfaat baik bagi perkembangan psikologis maupun dalam meningkatkan kreativitas serta meningkatkan kelincahan dan ketahanan fisik dan mendukung olahraga yang lain terutama dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa itu sendiri seperti permainan engklek, lompat karet, balap bakiak, dan sebagainya. Kemampuan melompat merupakan unsur yang menentukan dalam penampilan olahraga, terutama pada cabang olahraga yang mengerahkan tenaga secara cepat. Sehubungan dengan alasan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh permainan tradisional terhadap hasil lompat jauh tanpa awalan Siswa Kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi, yang menjadi rumusan masalah adalah Apakah ada pengaruh Permainan tradisional (engklek, lompat karet, balap bakiak), terhadap peningkatan hasil lompat jauh tanpa awalan pada siswa kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh Permainan tradisional terhadap peningkatan hasil lompat jauh tanpa awalan siswa kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi. Berdasarkan hasil dan uji statistic diperoleh $t\text{-hitung} = 10,561$, $t\text{ tabel}$, dengan derajat kebebasan (d.b.) 30, pada taraf signifikansi $t_{0,05}$ adalah $t = 2,04$, dan $t_{0,01}$ adalah $t = 2,75$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $t\text{-tabel } 2,75 < t\text{ hitung } 10,561$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikansi permainan tradisional terhadap peningkatan lompat jauh tanpa awalan siswa kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi. Disarankan untuk meningkatkan kemampuan tungkai dapat dilakukan melalui permainan tradisional seperti permainan engklek, lompat tali dan balap bakiak.

Kata kunci: *permainan tradisional, lompat jauh tanpa awalan*

PENDAHULUAN

Secara umum olahraga adalah aktivitas yang sengaja dilakukan seseorang pada waktu luang untuk melatih tubuhnya, melatih jasmani dan juga membentuk kekuatan otot dan juga kerohanian yang difokuskan untuk menjaga keseimbangan pikiran bagi pelaku olahraga. Olahraga juga berarti memberikan perhatian pada proses latihan agar apa yang dilakukan bermanfaat baik fisik maupun psikis.

Olahraga, atau yang lebih populer saat ini disebut pendidikan jasmani, menurut Rusli

Lutan.2001 Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Namun apakah ada ciri-ciri yang unik dan khas, bila ditinjau dari tujuan yang ingin dicapai. Pendidikan yang begitu luhur hanya akan dicapai setelah melalui masa yang cukup lama.

Kegiatan olahraga sebagai bentuk olah tubuh khususnya bagi anak-anak di masa pertumbuhan seperti di Sekolah Dasar sangat perlu dibina, dibimbing dan diarahkan serta dilakukan dengan teratur agar pertumbuhan anak berjalan secara wajar dan teruji.

Zaman modern dan canggih, orientasi permainan dan olahraga banyak dipengaruhi oleh produk-produk teknologi, khususnya dengan maraknya jenis permainan baru, hal ini berdampak pada keberadaan permainan tradisional yang notabene mengandung unsur-unsur budaya yang luhur serta memiliki nilai-nilai disiplin olahraga yang tak kalah faedahnya dengan permainan modern.

Permainan tradisional saat ini hampir terpinggirkan dan tergantikan dengan permainan modern, dengan alat yang serba modern pula. Hal ini terutama karena pesatnya perkembangan teknologi yang mendukung dan memproduksi berbagai jenis permainan anak. Padahal permainan tradisional yang diwariskan secara turun temurun memiliki faedah yang tidak sedikit, di samping dalam melestarikan budaya sebagai karakter bangsa, juga bermanfaat baik bagi perkembangan psikologis maupun dalam meningkatkan kreativitas serta meningkatkan kelincahan dan ketahanan fisik dan mendukung olahraga yang lain terutama dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa itu sendiri.

Banyak jenis permainan tradisional yang murah-meriah; karena dapat dimainkan tanpa harus mengeluarkan biaya atau membeli alat, cukup dengan alat yang diciptakan oleh pemain itu sendiri secara kreatif, anak-anak sudah dapat memainkannya secara wajar dan optimal, seperti permainan engklek, lompat karet, balap kakiak, dan sebagainya.

Kemampuan melompat merupakan unsur yang menentukan dalam penampilan olahraga, terutama pada cabang-cabang olahraga yang mengerahkan tenaga secara cepat. Bentuk-bentuk latihan yang mempengaruhi kekuatan lompatan diutamakan pada kegiatan olahraga atau permainan yang mengandung gerakan-gerakan seperti melompat, jongkok, merangkak, berjingkat dan sebagainya.

Sehubungan dengan alasan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh permainan tradisional terhadap hasil lompat jauh tanpa awalan Siswa Kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi, adapun rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh

Permainan tradisional (engklek, lompat karet, balap kakiak), terhadap peningkatan hasil lompat jauh tanpa awalan pada siswa kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh Permainan tradisional (engklek, lompat karet, balap kakiak), terhadap peningkatan hasil lompat jauh tanpa awalan siswa kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. Menurut Arikunto. S 2006 "eksperimen adalah suatu cara untuk hubungan kausal antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi faktor-faktor lain yang mengganggu. Populasi penelitian ini yaitu siswa kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi dengan 31 orang siswa. Menurut Sukmadinata, 2008, bahwa: "anggota populasi yang terdiri atas orang-orang biasa disebut subjek penelitian. Sedangkan Sampel menurut Arikunto. S, 2006 " adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Menurut Suryabrata S 2008 "sampel adalah sebagian anggota populasinya yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling".

Selanjutnya menurut Arikunto. S 2006 "apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi". Maka sampel pada penelitian ini keseluruhan dari populasi.

Penelitian Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Lompat Jauh tanpa awalan dilakukan di SDN 52/IV kelas IV Kota Jambi pada Tahun Pelajaran 2010/2011, tepatnya dari tanggal 21 April sampai dengan tanggal 21 Juni 2011. Adapun rancangan penelitian ini tertera pada Tabel 1.

Ketentuan pelaksanaan pre test dan pos test adalah sebagai berikut:

1. Tiap peserta diberi kesempatan melompat sebanyak 3 kali.
2. Urutan lompatan sesuai dengan nomor dada.
3. Pengulangan melompat dilakukan setelah semua sampel selesai melompat.

Tabel 1. Rancangan penelitian yang akan dilakukan

Subjek	Pre test (Ti)	Treatment (X)	Post Test (T2)
Sampel	Lompat jauh tanpa awalan	Bermain Engklek Lompat Karet Lomba Bakiak	Lompat jauh tanpa awalan

Instrumen atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Test lompat jauh tanpa awalan, dengan peralatan sebagai berikut : Bak lompat jauh berisi pasir, garis Batas, meteran, bolpoint, dan formulir pencatat hasil lompatan.

Teknik pengumpulan data hasil lompat jauh tanpa awalan pada pre test dan pos test yaitu:

1. Sapel disuruh melompat tanpa awalan,
2. Mengukur jauh lompatan yang dicapai.
3. Mengambil hasil lompatan terjauh dari 3 kali melompat.

Sebagaimana dikemukakan Moehamad Moeslim dalam Harsuki A 2008. Hasil yang diambil adalah skor maksimum yang diperoleh siswa dari 3 kali melakukan lompatan.

Data yang diperoleh melalui test kemampuan lompat jauh tanpa awalan, dianalisis dengan teknik statistik, untuk membuktikan signifikansi perbedaan, dari basil treatment berupa latihan dan permainan tradisional tersebut digunakan rumus uji-t, dengan derajat kebebasan (db) = N-1 = 30 pada taraf signifikansi 5%. Dengan rumus (Arikunto. S 2006 "untuk menganalisis hasil eksperimen yang menggunakan pre-test dan pos-test one group design adalah:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md = mean dari perbedaan pre test dengan pos test

xd = deviasi masing-masing subjek (d - Md)

$\sum X^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk membuktikan apakah ada pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan lompat jauh tanpa awalan siswa kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi, maka digunakan formula sebagaimana dikemukakan rumus di atas dengan penggunaan sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{5,6774}{\sqrt{\frac{268,77}{31 \times 30}}} = \frac{5,6774}{\sqrt{268,77}}$$

$$t = \frac{5,6774}{\sqrt{0,289}} = \frac{5,6774}{0,5376} = 10,561$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas t-hitung = 10,561, dikonsultasikan dengan nilai t tabel, dengan derajat kebebasan (d.b.) = N - I = 31-1 = 30, dengan $t_{0,05}$ adalah t = 2,04, dan $t_{0,01}$ adalah t = 2,75. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t-tabel pada harga $t_{0,05}$, lebih kecil dari t hitung atau $2,75 < 10,561$ hal inimenunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikansi permainan tradisional terhadap peningkatan lompat jauh tanpa awalan siswa kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi,

Berkaitan dengan hasil diatas maka hipotesis yang menyatakan terdapat peningkatan hasil lompat jauh tanpa awalan siswa kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi setelah mengikuti kegiatan latihan permainan tradisional selama kurang lebig 2 bulan kagiatan atau 16 kali pertemuan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu.

Hasil penelitian tersebut di atas sesuai dengan yang dikemukakan Sajoto (1995) ".latihan yang dapat meningkatkan explosif power (kekuatan daya ledak) antara lain adalah: 1) Melompat memantul jauh ke depan atas (bounds), 2) Loncat-loncat vertikal (hops), 3) Melompat (jump), 4) Lompat berjingkat (leaps), 5) Langkah dekat (Skips)".

Dilihat dari pelaksanaan permainan tradisional (engklek, lompat karet, lomba bakiak) mengandung unsurunsur kelima gerakan tersebut di atas; melompat kedepan, meloncat vertikal, melompat, berjingkat, dan skips.

Hal tersebut juga didukung oleh Arsil (1999) "Upaya dalam meningkatkan unsur daya ledak dapat dilakukan dengan carat a) meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau menitik beratkan pada kekuatan; b) meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan atau menitik beratkan pada kecepatan; c) meningkatkan keduanya sekaligus, kekuatan dan kecepatan dilatih secara simultan".

Permainan di sekolah dasar merupakan bagian dari Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) yang wajib diselenggarakan oleh setiap satuan pendidikan dasar. Dalam standar isi Penjaskes untuk SD.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Menurut Ahmat Allatif, dkk., (2009) "Permainan tradisional merupakan

simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan dibaliknya" "Permainan tradisional merupakan hasil budaya yang besar nilainya bagi anak-anak dalam rangka berfantasi, berekreasi, berkreasi, berolah raga yang sekaligus sebagai sarana berlatih untuk hidup bermasyarakat, keterampilan, kesopanan serta ketangkasan.

Permainan engklek

Permainan engklek adalah merupakan permainan berjalan, atau melompat dengan menggunakan satu kaki pada bidang datar dengan peraturan yang disederhanakan dan disepakati oleh pemainnya.

Sebelum engklek dimainkan terlebih dahulu membuat arena main dengan cara membuat petak-petak menyerupai palang merah yang dibagi-bagi menjadi 5 (lima) kotak dan ditambah 2 (dua) kotak sebagai tangga. Kemudian alat pendukung yang dibutuhkan adalah pecahan genting atau batu sebagai umpan. Umpan ini biasa disebut 'gacuk/kreweng' dalam bahasa Jawa, atau "kokojo" (dalam bahasa Sunda) dan "kuju" dalam bahasa Jambi.

Permainan ini merupakan permainan perorangan atau bisa juga secara berkelompok. Yang seru dalam permainan ini adalah ketika kelompok yang kalah harus mendapat hukuman menggondong kelompok yang menang. Pemain yang menang dalam undian suit berkesempatan bermain lebih dahulu. Pemain tersebut melempar kuku kedalam kotak pertama pada area permainan yang berbentuk palang merah. Kemudian pemain melompat-lompat dengan satu kaki (engklek) pada kotak-kotak lain sampai kembali ke kotak pertama sambil mengambil kembali kuku yang tadi telah dilemparkan di kotak pertama. Selanjutnya melempar kuku ke kotak yang kedua lalu melompat-lompat lagi seperti cara yang pertama dan seterusnya sampai kuku dilemparkan pada kotak yang terakhir. Semakin besar angka kotak yang harus dilempari kuku, maka semakin jauh pula kuku harus dilemparkan. Apabila pemain tidak dapat melempar kuku ke dalam kotak

yang semestinya, maka permainannya dianggap mati dan kelompok lawan berkesempatan untuk bermain. Kelompok yang dapat menyelesaikan tugasnya melempar kuku sampai kotak yang terakhir, maka kelompok inilah yang menang dan berhak digendong ke suatu tempat yang telah disepakati bersama.

Gerakan seperti main engklek bila dilakukan dengan baik teratur akan meningkatkan power tungkai, dengan demikian benar akan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh tanpa awalan.

Selanjutnya manfaat yang diperoleh dari permainan engklek ini adalah:

1. Meningkatkan daya tahan fisik terutama tungkai menjadi kuat karena dalam permainan engklek anak di haruskan untuk melompat-lompat dengan kaki satu (berjingkat-jingkat).
2. Mengasah kemampuan bersosialisasi dengan orang lain dan mengajarkan kebersamaan.
3. Melatih disiplin, karena dalam permainan engklek harus mentaati aturan-aturan permainan yang telah disepakati bersama.
4. Melatih filling, karena ada satu gerakan yang harus dilakukan dengan tidak melihat sasaran gerakan tersebut, yaitu melempar kuku menuju kotak yang tepat dengan posisi membelakangi.
5. Anak menjadi lebih kreatif. Permainan tradisional biasanya lapangan dan peralatan main dibuat langsung oleh para pemainnya, demikian juga dalam modifikasi peraturannya. Mereka menggunakan barang-barang, benda-benda, atau tumbuhan yang ada di sekitar para pemain. Hal itu mendorong mereka untuk lebih kreatif menciptakan alat-slat permainan.
6. Manfaat yang tidak kalah pentingnya adalah membangun jiwa sportifitas, dimana yang kalah harus menerima kekalahannya dengan lapang dada dan harus menjalankan hukuman sebagaimana disepakati sebelumnya.

Permainan Lompat tali

Permainan lompat tali (lompat karet) secara fisik akan menjadikan anak lebih kuat

dan tangkas. Belum lagi manfaat emosional, intelektual, dan sosialnya yang akan berkembang dalam diri anak tersebut.

Lompat tali atau "main karet" pernah populer di kalangan anak angkatan 70-an hingga 80-an. Permainan lompat tali ini menjadi favorit saat "keluar main" di sekolah dan setelah mandi sore di rumah. Sekarang, "main karet" mulai dilirik kembali, di mana terdapat sekolah dasar menugaskan murid-muridnya membuat roncean tali dan dipersiapkan untuk mainkaret atau main tali saat pelajaran olahraga di sekolah.

Cara bermain lompat karet bisa dilakukan perorangan ataupun berkelompok. Jika hanya bermain seorang diri biasanya anak akan mengikat tali pada tiang, batang pohon atau pada apa pun yang memungkinkan, lalu melompatinya. Permainan secara soliter bisa juga dengan cara skipping, yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya.

Jika bermain secara berkelompok biasanya melibatkan minimal 3 anak. Diawali dengan gambrel atau hompipah untuk menentukan dua anak yang kalah sebagai pemegang kedua ujung tali. Dua anak yang kalah akan memegang ujung tali; satu di bagian kiri, satu anak lagi di bagian kanan untuk meregangkan atau mengayunkan tali. Lalu anak lainnya akan melompati tali tersebut. Aturan permainannya simpel; bagi anak yang sedang mendapat giliran melompat, lalu gagal melompati tali, maka anak tersebut akan berganti dari posisi pelompat menjadi pemegang tali. Alat yang dibutuhkan cukup sederhana. Bisa berupa tali yang terbuat dari untaian karet gelang atau tali yang banyak dijual di pasaran yang dikenal dengan tali skipping.

Bila dilihat dari kegiatan permainan tali atau karet sangat memungkinkan untuk membentuk kekuatan otot tungkai karena itu wajar saja bila siswa yang dilatih bermain karet atau tali dapat meningkat kemampuan lompat jauh tanpa awalnya.

Menurut dosen Universitas Negeri Jakarta ini, jenis permainan lompat tali dapat dibagi menjadi dua; lompat tali yang bersifat santai dan yang bernuansa sport. Lompat tali yang

santai kebanyakan dimainkan anak perempuan. Sedangkan yang untuk olahraga, seperti skipping umumnya digemari anak laki-laki. Meski demikian, menurut Anggani, segala permainan lompat tali sebetulnya bisa dimainkan anak laki-laki maupun perempuan tanpa memandang gender. Beberapa perkembangan anak yang dapat distimulasi dengan permainan lompat tali yaitu: a. Motorik kasar, b. Emosi, c. Akurasi, d. Sosialisasi, e. Intelektual.

Bakiak

Balap bakiak atau sandal kayu panjang yang dinaiki dua orang atau lebih biasanya hadir pada perayaan 17 Agustus, sebagai bagian dari acara untuk memeriahkan hari bersejarah bagi bangsa Indonesia.

Permainan bakiak, adalah permainan tradisional yang dilakukan secara berpasangan (2-4 orang) setiap pasangannya dengan menaiki bakiak panjang (terompah kayu yang panjang), dengan posisi searah setelah diberi aba-aba oleh komandomereka berjalan dimulai dari titik star menuju garis finish.

Dilihat dari tatacara permainannya balap bakiak mengandalkan keseimbangan yang bertumpu pada kekuatan tungkai, dalam pelaksanaannya bila dilakukan dengan baik dan terus menerus akan membentuk kekuatan tungkai dengan demikian balap bakiak ini dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh tanpa awalan.

Lompat jauh tanpaawalan

Pada dasarnya lompat jauh tanpa awalan merupakan gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara atau melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada kedua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. (Sajoto, 1995). Kegiatan ini tentunya sangat mengandalkan kekuatan tungkai. Untuk itu sangat wajar jika permainan tradisional seperti engklek, lompat tali, dan balap bakiak dapat

meningkatkan kemampuan lompat jauh tanpa awalan bila dilakukan dengan baik dan terus menerus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: Permainan tradisional engklek, lompat karet, balap bakiak, dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh tanpa awalan siswa kelas IV SDN 52/IV Kota Jambi. Sementara disarankan untuk meningkatkan kemampuan tungkai dapat dilakukan melalui permainan tradisional seperti permainan engklek, lompat tali dan balap bakiak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmat Allatif, Suherman, Marta Dinata, Kumpulan, 2006, Permainan Rakyat Olahraga Tradisional Tangerang: Cerdas Jaya.
- Arikunto. S. 2006. Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta, Rineka Cipta
- Arsil. 1999. Pedoman Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Harsuki. A. 2008. Perkembangan Olahraga Terkini. Kajian Para Pakar. Jakarta.
- Rusli Lutan, 2001, Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- Sajoto, 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga. Semarang: Dahara Prize
- Sukmadinata, 2008. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.
- Surya brata. S. 2008. Metodologi Penelitian. Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada.